

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛЕДОВЫЙ ЦЕНТР ИМЕНИ ВИКТОРА КУТЕРГИНА»**

ИНН 6685192936 КПП 668501001

г. Сысерть, ул. Тракторная, зд. 27

Приказ № 13-од

г. Сысерть

06.02.2024 г.

**«Об утверждении правил посещения МАУ «Ледовый центр имени
Виктора Кутергина в новой редакции»**

В соответствии с Федеральным законом РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», с Уставом МАУ «Ледовый центр им. В. Кутергина»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить в новой редакции правила посещения МАУ «Ледовый центр им. В. Кутергина» с «01» марта 2024 года.
2. Заместителю директора Кадочникову Николаю Александровичу довести и ознакомить сотрудников с данными правилами в новой редакции. Информацию разместить на информационных стендах, а также в социальных сетях и на официальном сайте Учреждения <https://arena-sysert.ru/>
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор
МАУ «Ледовый центр
им. В. Кутергина»



В.Б. Шибяев

С приказом ознакомлены:

Кадочников Н.А.

«06» февраля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 13-од
от «06» февраля 2024 г.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ
МАУ «ЛЕДОВЫЙ ЦЕНТР ИМ. В. КУТЕРГИНА»
(новая редакция)

г. Сысерть
2024 г.

Глава 1. Правила посещения «Ледового центра имени Виктора Кутергина»

Раздел 1. Общие правила посещения

1.1. Настоящие Правила определяют нормы поведения посетителей при посещении МАУ «Ледовый центр им. Виктора Кутергина» (далее по тексту – «Ледовый центр») и направлены на обеспечение безопасности и комфортного пребывания посетителей в Ледовом центре. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до начала пользования услугами.

Под посетителями понимаются, прибывшие в Ледовый центр на тренировочные, спортивно-массовые мероприятия, свободное (массовое) катание, сопровождающие их лица, а также граждане, прибывшие на занятия, организованные группами, юридическими лицами или иными заказчиками, имеющими договорные отношения с Ледовым центром.

1.2. Начало пользования услугами является согласием посетителя с настоящими правилами и подтверждением, что он ознакомлен со всей достоверной и полной информацией о правилах посещения в Ледовом центре, с требованиями техники безопасности при проведении занятий, в том числе санитарными правилами и требованиями пожарной безопасности.

1.3. Посетители принимают на себя обязательства соблюдать настоящие правила, а также несут все риски причинения вреда своей жизни и здоровью при посещении занятий.

1.4. Время работы Ледового центра: понедельник - воскресенье с 8:00 до 20.00. Услуги оказываются по согласованному с администрацией Ледового центра графику.

1.5. Администрация Ледового центра оставляет за собой право объявлять в течение года выходные (праздничные) дни в соответствии с законодательством Российской Федерации и Свердловской области, а также внеплановые нерабочие (технические) дни в целях проведения технического обслуживания и профилактики оборудования Ледового центра. Администрация Ледового центра имеет право вносить изменения в текущее расписание. Информация об изменении расписания работы Ледового центра заблаговременно размещается на информационном стенде Ледового центра и у дежурного администратора, а также публикуется в социальных сетях и на официальном сайте Учреждения <https://arena-sysert.ru/>

1.6. В целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных, неинфекционных заболеваний, соблюдения требований санитарных правил, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2020 года № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» для занятий в Ледовом центре необходимо иметь предназначенную для этого спортивную одежду и обувь. Проход в здание Ледового центра допускается только в сменной обуви либо в бахилах.

1.7. Посетителям, не посещающим занятия в Ледовом центре, а также для законных представителей лиц, посещающих занятия, допускается нахождение на территории Ледового центра в сменной обуви или бахилах.

1.8. Посетители, имеющие намерение приобрести услуги, имеют право находиться в здании Ледового центра в течение оплаченного времени пользования услугой в соответствии с утвержденным графиком работы Ледового центра, посетители (законные представители и/или уполномоченные лица) сопровождающие своих детей на тренировочные занятия (мероприятия) и ожидающие их фойе Ледового центра имеют право находиться в здании Ледового центра в

течение времени проведения тренировочных занятий в соответствии с Расписанием.

1.9. Для посещения занятий, организованных юридическими лицами или иными заказчиками, имеющими договорные отношения с Ледовым центром, проход осуществляется в соответствии с поданными списками, хранящимися у дежурного администратора.

1.10. Администрация не несет ответственности:

- за забытые ценные вещи и предметы одежды, либо вещи, оставленные без присмотра;
- за любые неудобства, связанные с проведением профилактических и строительных работ.

1.11. Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- при нарушении посетителями правил посещения и техники безопасности Ледового центра;
- при нарушении посетителями правил техники безопасности при использовании спортивного инвентаря, а также техники безопасности при занятиях конкретными видами спорта в Ледовом центре;
- если посетитель тренируется самостоятельно;
- за травмы, полученные вне территории Ледового центра;
- за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;
- за травмы, полученные на территории Ледовой арены по вине самого посетителя, либо при невыполнении требований инструктора на льду, тренера или технического персонала;
- при нарушении посетителем рекомендации врачебного заключения;
- если травма не была зарегистрирована дежурным медицинским работником Ледового центра и не составлен соответствующий акт;
- в случае умышленного причинения вреда собственному здоровью (в том числе в случае занятий в нарушение рекомендаций лечащего врача или врачебного заключения);
- в случае, если посетитель желает осуществлять занятия в Ледовом центре, несмотря на проблемы со здоровьем или имеющиеся противопоказания.

1.12. На территории Ледового центра категорически запрещается:

- находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения;
- приносить взрывоопасные, пожароопасные (в том числе пиротехнические изделия), токсичные и сильно пахнущие вещества, стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия;
- портить и засорять территорию и имущество Учреждения жевательной резинкой, семечками и другими пачкающими предметами, и средствами;
- курить (в том числе электронные сигареты) в местах, не предназначенных для курения, употреблять спиртные напитки;
- проходить на территорию и в здание Ледового центра с животными;
- входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, гардероб, технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
- беспокоить других посетителей Ледового центра;
- вести любую частную предпринимательскую деятельность, проводить деловые встречи без письменного разрешения и согласия администрации Ледового центра;
- использовать площади Ледового центра без разрешения администрации Ледового центра для занятий коммерческой, рекламной и иной деятельностью, независимо от того, связано ли это с получением дохода;
- выходить на лед во время проведения заливки и иных технических работ;
- принимать пищу и распивать напитки на льду;
- находиться вне ПВХ покрытия и посещать туалет в коньках;

- распространять различного рода товары, листовки, проводить рекламные акции в политических или коммерческих целях без согласования с администрацией Ледового центра, допускать выкрики или иные действия, оскорбляющие человеческое достоинство и общественную нравственность;
- проходить в здание Ледового центра с велосипедами, самокатами, скейтами, санками и другими крупногабаритными предметами;
- наносить любые надписи в служебных и производственных помещениях Ледового центра, раздевалках судей и спортсменов и других помещениях;
- проводить и организовывать родительские собрания между родителями (опекунами, попечителями) либо сопровождающими и тренерами-преподавателями (инструкторами по спорту) разрешается только по согласованию с администрацией Ледового центра.

1.13. Помимо соблюдения общих правил посещения Ледового центра, посетители обязаны ознакомиться и соблюдать правила нахождения в спортивном и тренажёрном зале, ледовой арене, а также на территории здания Ледового центра, предусмотренных для отдельных видов занятий, содержащиеся в настоящих Правилах.

1.14. Посетители несут материальную ответственность за утерю номерков от гардероба, брелоков и ключей от шкафчиков для переодевания в помещении проката, поломку и порчу оборудования и иного имущества Ледового центра.

1.15. В случае причинения ущерба имуществу Ледового центра посетитель возмещает стоимость причиненного ущерба. Размер ущерба за порчу имущества Ледового центра определяется согласно стоимости данного имущества.

1.16. Администрация Ледового центра имеет право вносить в настоящие Правила изменения в одностороннем порядке. При внесении изменений в Правила Администрация Ледового центра уведомляет об этом Посетителей путем размещения Правил на информационных стендах, а также в социальных сетях и на официальном сайте Учреждения <https://arena-sysert.ru/>, Посетители знакомятся с изменениями самостоятельно.

1.17. Посетители, не соблюдающие данные правила, могут быть устранены с Ледовой арены, а в случае совершения противоправных действия, к нарушителям применяются меры административного воздействия (Росгвардия, вызов полиции).

1.18. Администрация Ледового центра имеет право в случае нарушения Посетителем настоящих правил предупредить Посетителя и отказать ему в предоставлении услуги. Случаи нарушений фиксируются администратором в соответствующем акте «О нарушении правил посещения», являющегося Приложением № 3 к настоящим Правилам.

1.19. Администрация Ледового центра за неоднократное и систематическое нарушение настоящих правил может по своему усмотрению внести посетителя в «Реестр недобросовестных посетителей».

1.20. При причинении ущерба имуществу Ледового центра, Посетитель обязан возместить стоимость реального ущерба, если иное не установлено договором.

1.21. Администрация оставляет за собой право отказать во входе на ледовую арену лицам в состоянии алкогольного опьянения или лицам, состояние которых указывает на употребление алкоголя или других одурманивающих веществ.

1.22. Заявления, жалобы и претензии, возникшие при оказании услуг, посетители могут оставить у администраторов Учреждения и/или прислать на официальную электронную почту Учреждения: icearena1@mail.ru. Вся корреспонденция, поступившая от Посетителей Ледового центра, регистрируется под входящим порядковым номером.

1.23. Пропуск посетителей, посещающих Ледовый центр для деловой встречи и проведения переговоров с Администрацией Учреждения осуществляется с последующей записью в Журнал регистрации посетителей для однократного пропуска на территорию Учреждения в целях обеспечения безопасности на территории Ледового центра.

1.24. Посетители выражают свое согласие на то, что на территории Ледового центра осуществляется видеонаблюдение и хранение записей видеонаблюдения с целью обеспечения безопасности, а также контроля качества оказания услуг.

Раздел 2. Права и обязанности посетителей ледового центра

2.1. Посетители обязаны:

- соблюдать общественный порядок и требования настоящих Правил, бережно относиться к оборудованию, спортивному инвентарю и иному имуществу Ледового центра;
- вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, лицам, ответственным за поддержание общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий;
- соблюдать чистоту в Ледовом центре;
- при получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации, технического персонала, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники;
- при нахождении подозрительных предметов, не трогая их, немедленно проинформировать об этом дежурного администратора;
- следить за местонахождением и поведением своих малолетних и несовершеннолетних детей;
- не допускать действий, способных создавать опасность для окружающих и приводящих к созданию экстремальной ситуации.

2.2. Посетитель имеет право:

- обращаться к администраторам Ледового центра для получения необходимой информации;
- сдать верхнюю одежду в гардероб. При сдаче одежды в гардероб посетитель получает номерок. Получить свою одежду обратно посетитель может только при предъявлении номерка.

Раздел 3. Правила посещения массовых катаний на коньках

3.1. Массовые катания-платная услуга. Вход посетителей на территорию ледовой арены осуществляется по чекам разового посещения, которые согласно прейскуранту, приобретаются в кассе Ледового центра либо при предъявлении сертификата.

3.2. Массовые катания на коньках проходят согласно расписанию. Расписание составляется еженедельно. Информация о расписании предоставляется по телефону 8-982-708-12-14, на официальном сайте <https://arena-sysert.ru/>, а так же размещается в социальной сети «ВКонтакте».

3.3. Дети до 8 лет допускаются на каток на безвозмездной основе только в сопровождении законных представителей при предварительном согласовании с Администрацией Ледового центра, которые обязаны ни при каких условиях не оставлять своих детей на катке без присмотра.

3.4. Дети до 14 лет могут посещать Ледовую арену в сопровождении родителей, в составе группы с тренером или в сопровождении совершеннолетних лиц, которые несут за них ответственность при предварительном согласовании с Администрацией Учреждения.

3.5. В соответствии с приказом от 21 марта 2018 года № 244 Министерства спорта РФ «Об утверждении Методических рекомендаций о применении нормативов и норм при определении потребности субъектов Российской Федерации в объектах физической культуры и спорта» для безопасного массового катания максимальное количество совершеннолетних, одновременно присутствующих на ледовой арене должно составлять не более 80 человек.

Администрация оставляет за собой право изменить количество лиц, посещающих массовые катания на коньках.

3.6. Движение необходимо осуществлять строго по большому кругу, в направлении против часовой стрелки (см. Приложение № 1 к Правилам).

3.7. Детям и неуверенно катающимся взрослым рекомендуется пользоваться защитой: шлемом, налокотниками и наколенниками.

3.8. Время пребывания на ледовой арене исчисляется с начала каждого часа. Запуск посетителей на сеанс катания начинается за 15 минут до его начала. При неполном использовании оплаченного времени денежное возмещение не производится. Посетитель вправе покинуть ледовую арену в любое удобное для него время.

3.9. Посетители несут материальную ответственность за поломку и порчу оборудования, утерю номерков от гардероба, брелоков и ключей от шкафчиков для переодевания.

3.10. Посетитель имеет право:

- Находиться на льду (Ледовой арене) в пределах оплаченного времени;
- Приносить с собой коньки и кататься на них;
- Получать, при необходимости, медицинскую (доврачебную) помощь в медицинском кабинете Ледового центра.

3.11. Посетитель обязан:

- Соблюдать общественный порядок и требования настоящих Правил;
- Оплатить сеанс катания в кассе Ледового центра;
- При входе на ледовую арену предъявить администратору ледового центра чек разового посещения, абонемент, или сертификат, который необходимо сохранять до конца сеанса и по требованию предъявить при выходе с Ледовой арены;
- Подчиняться указаниям дежурного и/или старшего администратора;
- Переодеваться и одевать коньки только в раздевалке проката;
- После завершения сеанса катания покинуть арену в течение 15 минут и вернуть ключ от шкафчика для переодевания администратору.

3.12. Посетителям запрещается:

- Бросать на лед любые предметы;
- Выходить на лед без коньков;
- Находясь на льду, держать на руках детей;
- Создавать опасные ситуации на катке (прыгать, толкаться, кататься против установленного направления движения, играть в такие игры, как догонялки, салочки и другие, создающие помехи комфортному и безопасному отдыху посетителей катка, а также ездить с клюшками и длинномерными предметами (исключение составляет прокат с клюшками);
- Организовывать индивидуальные и коллективные профессиональные или любительские тренировки, мешающие основной массе посетителей;
- Сидеть на бортах хоккейного корта, повреждать их, ударяя ногами или другими предметами, перелезать через борта ледовой арены;
- Долбить, ковырять лед коньками или другими предметами;
- Оставлять вещи в шкафчиках после окончания катания, уносить ключи от них с собой;
- Проносить на территорию катка и использовать на Ледовой арене во время массового катания различный (вспомогательный) инвентарь для катания;

- Выливать на лед любую жидкость и сыпать какие-либо вещества;
- Выполнять сложные и иные движения/элементы фигурного катания, играть в хоккей;
- Кататься с рюкзаками и сумками;

3.13. При необходимости использовать дополнительное помещение для переодевания (дополнительную раздевалку), и при наличии возможности предоставления такого помещения со стороны Ледового центра, Посетитель оплачивает дополнительно 1200 (одну тысячу двести) руб. 00 коп. за 1 (один) час пользования дополнительной раздевалкой в течении времени массового катания (включая время самого проката, а также в течении 15 минут до начала проката и в течении 20 минут после окончания проката).

3.14. Администрация оставляет за собой право удалять Посетителей, нарушающих данные правила, с Ледовой арены в любое время без возмещения денежных средств за массовое катание.

3.15. За опасные ситуации, созданные Посетителем, приведшие к причинению вреда собственному здоровью и (или) здоровью других посетителей Ледовой арены (травмы, ушибы и др.), администрация Ледового центра ответственности не несет.

Раздел 4. Правила посещения ледового центра для спортивных и образовательных организаций

4.1. При проведении занятий в ледовом центре спортивными и образовательными организациями, ответственность за жизнь и безопасность несут родители (законные представители) или сопровождающие их тренеры-преподаватели (инструкторы по спорту).

4.2. При посещении Ледового центра организованными коллективами ответственность, за соблюдение правил поведения и техники безопасности возлагается на старшего руководителя (тренера) данного коллектива.

4.3. Пропуск в здание Ледового центра для лиц, занимающихся на тренировках спортивных и образовательных организаций, происходит согласно представленным администрации Ледового центра спискам.

4.4. Выход на корт, заход в спортивный или тренажерный зал происходит в строго указанное в расписании время.

4.5. Родители (законные представители) или сопровождающие лица имеют право ожидать своих детей в фойе, холле и кафе.

4.6. Родителям (законным представителям) или сопровождающим лицам присутствие в спортивном зале, в зоне ледового поля, в том числе на трибунах, во время учебно-тренировочного процесса запрещается.

4.7. Родители (законные представители) или сопровождающие детей, имеют право находится на трибунах в период проведения открытых занятий, открытых тренировок или проведения показательных выступлений, соревнований и матчей между учащимися спортивных и образовательных учреждений, при согласовании проведения данных мероприятий с администрацией Ледового центра.

4.8. Ключ от раздевалки выдается только тренеру-преподавателю/инструктору по спорту, который возвращает его администратору по окончании занятий. Выдача ключей фиксируется в журнале учёта выданных ключей.

4.9. Родители (законные представители) или сопровождающие детей в возрасте до 10 лет, имеют право находится в раздевалке для помощи детям только в период переодевания.

4.10. В раздевалке дети переодеваются в спортивную одежду, надевают коньки и ожидают своего тренера-преподавателя/инструктора по спорту. Выход на Ледовую арену,

спортивный зал разрешается только в сопровождении тренера-преподавателя/инструктора по спорту.

4.11. Обязанность закрывать раздевалку лежит на тренерах-преподавателях (инструкторах по спорту). Администрация Ледового центра не несет ответственности за сохранность вещей, оставленных в раздевалках. Допускается оставлять верхнюю одежду и личную обувь в раздевалках.

4.12. Тренеры-преподаватели/инструктора по спорту по окончании занятий самостоятельно убирают спортивный инвентарь в места его хранения.

4.13. Посетители имеет право:

- посещать Ледовую арену по согласованному времени в расписании;

4.14. Посетители обязаны:

- Приходить не ранее чем за 30 минут до начала занятий;

- По истечении времени занятия в течении 30 минут после окончания занятий покинуть помещения, в котором проводились соответствующие занятия;

- Использовать раздевалки по назначению (раздевалка предоставляется за 30 минут до начала занятий);

- Осуществлять перемещение в коньках без чехлов только по специальному резиновому покрытию.

- Соблюдать чистоту и порядок в помещениях.

4.15. Спортивные и образовательные организации должны самостоятельно организовать медицинское обеспечение, а также организовать оказание скорой медицинской помощи.

Раздел 5. Правила посещения ледового центра при проведении мероприятий

5.1. При подготовке и проведении соревнований, (тренировочных) и физкультурных мероприятий все организационные вопросы (извещение органов государственной (муниципальной) власти, по вопросам физической культуры и спорта; присутствие сотрудников органов внутренних дел; приглашение медицинского персонала на соревнования, организация оказания скорой медицинской помощи и т.д.) организаторы решают самостоятельно.

5.2. При отсутствии должной подготовки к соревнованию администрация Ледового центра вправе отказать в проведении соревнований на Ледовой арене.

5.3. Количество человек - родителей (законных представителей) или сопровождающих детей при проведении спортивного мероприятия (соревнования) должно быть согласовано с администрацией Ледового центра.

5.4. Лицам, присутствующим на соревнованиях, запрещается:

- Самовольно проникать в служебные, офисные и производственные помещения ледовой арены, раздевалки судей и спортсменов, другие технические помещения.

- Бросать какие-либо предметы на трибунах, ледовую арену, лестницы, а также совершать иные действия, нарушающие порядок проведения соревнований.

- Находиться с едой и напитками, распивать и употреблять их.

- Допускать выкрик и или иные действия, унижающие и оскорбляющие человеческое достоинство участников мероприятия или зрителей.

- Находиться во время проведения мероприятия в проходах, создавать помехи передвижению участников соревнований и зрителей, забираться на ограждения, бортики,

осветительные устройства, несущие конструкции, повреждать оборудование и элементы оформления Ледовой арены.

- Осуществлять агитационную или какую-либо другую деятельность, адресованную неограниченному кругу лиц; выставлять напоказ знаки или иную символику, направленную на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую участников соревнований и зрителей.

5.5. При возникновении чрезвычайной ситуации необходимо немедленно покинуть ледовую арену через ближайший выход, который указан на схеме эвакуации, неукоснительно соблюдая требования сотрудников Ледового центра.

Раздел 6. Правила посещения тренажерного зала

6.1. В соответствии с методикой расчета единовременной (нормативной) пропускной способности для безопасного пребывания посетителей в тренажерном зале, максимальное количество одновременно присутствующих составляет 9 человек.

Администрация оставляет за собой право изменить количество лиц, посещающих тренажерный зал по мере занятости спортивного инвентаря, тренажерного оборудования.

6.2. В случае загруженности тренажерного зала, первыми в тренажерный зал допускаются лица, записанные по предварительной записи. В случае опоздания посетителя, записанного по предварительной записи на 20 минут, администрация Ледового центра вправе допустить в тренажерный зал другого посетителя.

6.3. Посещение тренажерного зала осуществляется при предъявлении абонеента или чека разового посещения.

Срок действия 1 (одного) абонеента составляет 1 (один) календарный месяц и по истечению указанного времени оказание услуг по абонеенту прекращается. В случае, если посетитель не воспользовался абонеентом полностью и/или в части в вышеуказанный период, перерасчет Учреждением не производится, занятия не переносятся.

6.4. Соблюдение правил поведения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале обязательно для всех посетителей. (см. Приложение № 2 к Правилам);

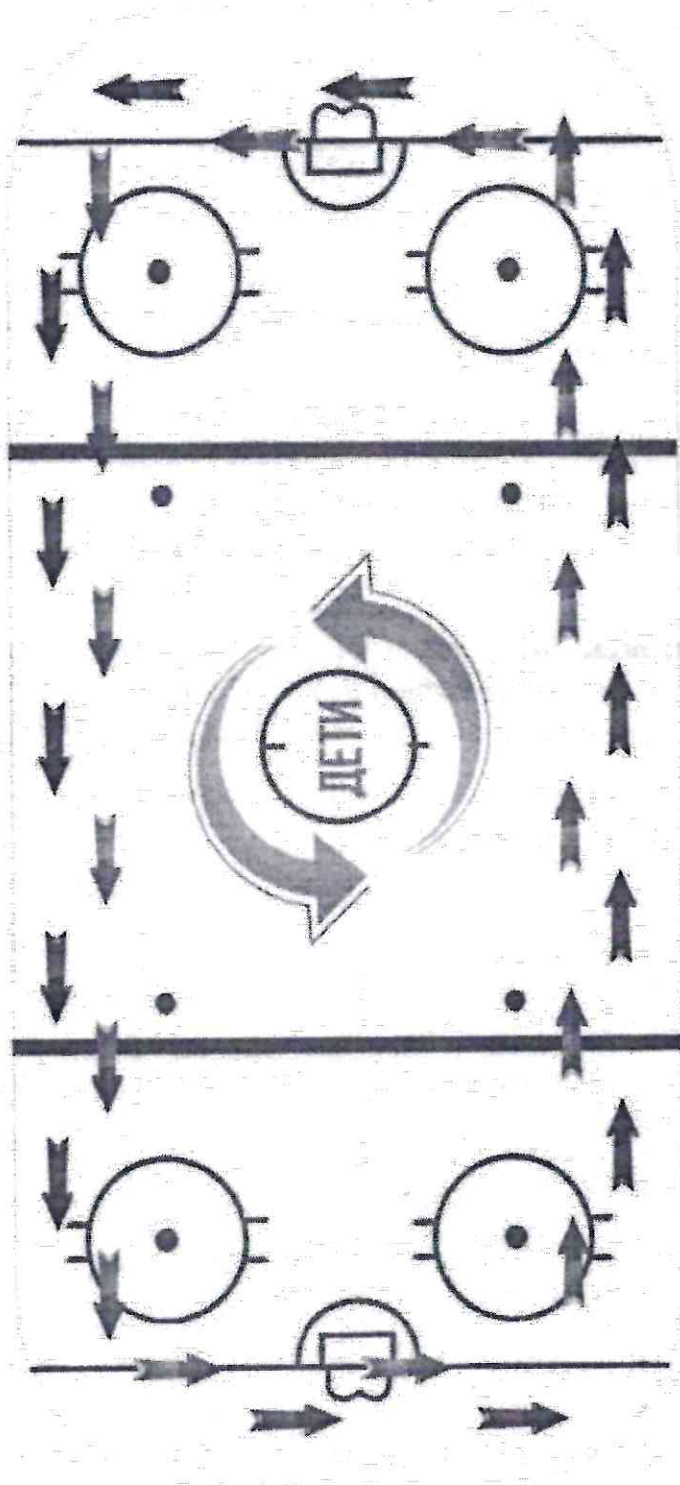
6.5. При посещении тренажерного зала необходимо:

- Переодеться в спортивную форму в раздевалках Ледового центра;
- В раздевалках вести себя спокойно и не мешать другим посетителям;
- Брать с собой в тренажерный зал только вещи, необходимые для тренировки;
- Надеть специальную обувь и хорошо зашнуровать её;
- По окончании занятий убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

При посещении тренажерного зала запрещается:

- входить в тренажерный зал без разрешения инструкторов, тренеров или администратора Ледового центра.

СХЕМА ДВИЖЕНИЯ МАССОВОГО ПРОКАТА



Движение осуществлять строго по большому кругу.
в направлении против часовой стрелки.
В центре площадки, осуществляется прокат детей.

↑ ДВИЖЕНИЕ ПРОКАТА, ДЛЯ УБЕЖЕНО КАТАЮЩИХСЯ
↑ ДВИЖЕНИЕ ПРОКАТА, ДЛЯ НЕУБЕЖЕНО КАТАЮЩИХСЯ
↑ ДВИЖЕНИЕ ПРОКАТА, ДЛЯ ДЕТЕЙ

Правила поведения и техники безопасности в тренажерном зале

1. Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!
2. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
3. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовки). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
4. Запрещается заниматься с голым торсом.
5. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену, занимайтесь в Т-шерт майке и стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.
6. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготавливает организм к последующей работе.
7. Соблюдайте правильную методику тренировок, Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок.
8. Тщательно контролируйте технику выполнения упражнений.
9. Выполнение базовых упражнений (например, жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера.
10. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.
11. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
12. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
13. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
14. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
15. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
16. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один диск с другой).
17. Передвигайтесь по тренажерному залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
18. Запрещается работа на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом администратору.
19. Соблюдайте чистоту и порядок в зале.
20. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
21. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

Приложение № 3
к правилам посещения
МАУ «Ледовый центр им. В. Кутергина»

АКТ № ____
о нарушении правил посещения
МАУ «Ледовый центр им. В. Кутергина»

г. Сысерть

«__» _____ 20__ г.

Мною, _____
(должность, фамилия, имя, отчество)

в присутствии:

(должность (профессия), фамилия, имя, отчество)

(должность (профессия), фамилия, имя, отчество)

(фамилия, имя, отчество, адрес для иных лиц)

составлен настоящий акт в МАУ «Ледовый центр им. В. Кутергина», расположенного по адресу: г. Сысерть, ул. Тракторная, зд.27 в ____ часов ____ мин. о нижеследующем:

(указать ссылку на пункты в правилах посещения МАУ «Ледовый центр им. В. Кутергина», которые были нарушены, описание нарушения).

(фамилия, имя, отчество потребителя)

Содержание данного акта подтверждаем личными подписями:

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| 1. _____
(подпись) | _____
(расшифровка подписи) |
| 2. _____
(подпись) | _____
(расшифровка подписи) |
| 3. _____
(подпись) | _____
(расшифровка подписи) |

Настоящий акт составил: _____
(подпись) (расшифровка подписи)

С актом ознакомился и один экземпляр получил:

(дата) (подпись) (расшифровка подписи)

Я, _____ отказываюсь от ознакомления с данным актом.

(дата) (подпись) (расшифровка подписи)